

DESPUÉS DE DAR A LUZ



Sugerencias de salud para las mamás










Apreciada mamá:

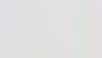
El personal de la clínica local o del programa están aquí para ayudarle. Aún después de que ha dado a luz, recuerde las siguientes sugerencias importantes de salud:

- alimétese correctamente para tener una buena salud
- coma todos los días alimentos que contengan ácido fólico
- la alimentación con el pecho es la mejor para su bebé
- vacune a sus niños contra las enfermedades
- evite el tabaco, el alcohol, y otras drogas

Si quiere información acerca de otros temas de salud, nosotros podemos decirle en donde encontrar ayuda. Esperamos que la información en este folleto le ayude a usted y a su familia a mantenerse saludable.

Atentamente,

El personal de su clínica local o del programa.








Indice



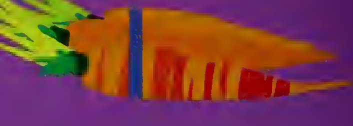
Aliméntese correctamente para tener una buena salud

- La Guía Pirámide de Alimentos que se muestra en la página siguiente se diseñó para los americanos saludables mayores de 2 años.
- Use la Guía Pirámide de Alimentos, así como las etiquetas de alimentos, para planificar comidas y meriendas para usted y sus niños.
- Ningún alimento le da todas las vitaminas y minerales necesarios para la buena salud.
- Todos los días coma una gran variedad de alimentos de cada uno de los cinco grupos alimenticios principales estipulados en la Guía Pirámide de Alimentos.
- Las porciones para adultos están establecidas en la Guía Pirámide de Alimentos. Las porciones un poquito más pequeñas son adecuadas para los niños en la edad preescolar, pero aún así, estos niños necesitan 2 tazas de leche todos los días.
- El personal de su clínica local o del programa le pueden explicar cuántas porciones alimenticias necesitan usted y sus niños.









La Guía Pirámide de Alimentos

USE FATS SWEETS AND OILS SPARINGLY

del grupo de leche, yogur y queso

2-3* Servings

del grupo de carnes, aves de corral, pescado, frijoles, huevos, y nueces

2-3 Servings

del grupo de vegetales

3-5 Servings

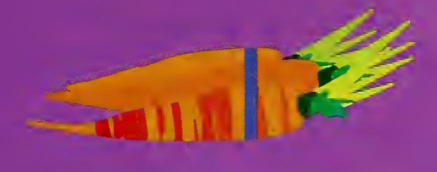
del grupo de frutas

2-4 Servings

6-11 Servings

del grupo de pan, cereal, arroz y pastas

*Adolescentes necesitan de 3 a 4 porciones del grupo de la leche, yogur y queso.



¿Qué cuenta como una porción?

El grupo de vegetales

- 1 taza de vegetales crudos con hojas
- fi taza de vegetales crudos, picados o cocidos
- 3/4 de taza de jugo de vegetales

El grupo de carnes, aves de corral, pescado, frijoles, huevos y nueces*

- 2-3 onzas de carne baja en grasa, aves de corral, o pescado
- fi taza de frijoles cocidos o un huevo cuenta como una onza de carne cocida baja en grasa
- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate o 1/3 de taza de nueces cuenta como una onza de carne cocida baja en grasa

El grupo de pan, cereal, arroz y pasta

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal seco (listo para comer)
- fi taza de cereal, arroz o pasta cocidos

El grupo de frutas

- 1 manzana, plátano o naranja medianos
- fi taza de fruta picada, cocida o enlatada
- 3/4 de taza de jugo de fruta

El grupo de leche, yogur y queso

- 1 taza de leche o yogur
- 1fi onza de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

Las grasas, los aceites y los dulces

Use escasamente las grasas, los aceites y los dulces. Estos alimentos proveen calorías pero son muy poco nutritivos.

Algunos ejemplos son:

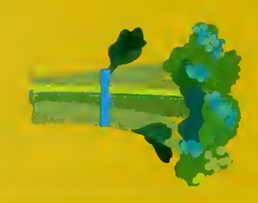
- la mantequilla
- la crema
- la margarina
- los aceites y aderezos para ensaladas
- los dulces
- la jalea
- las sodas y refrescos
- los azúcares
- los postres dulces







* Consulte con el personal de salud antes de alimentar a los niños chiquitos con nueces, semillas, mantequilla de cacahuate, y con otras mantequillas de nueces o semillas, ya que ellos corren el riesgo de ahogarse o de tener alergias alimenticias a las nueces, semillas y a sus derivados.





Coma todos los días alimentos que contengan ácido fólico

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es:

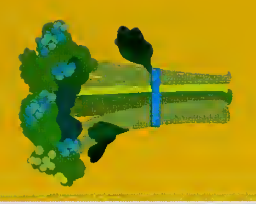
- lo mismo que el folate o folacín
- una vitamina B que todos necesitamos para la buena salud
- especialmente importante para todas las jóvenes y mujeres en la edad reproductiva (entre 11-45 años) para proteger a los bebés que no les han nacido

¿Por qué es importante el ácido fólico?

Usted necesita el ácido fólico:

- a través de sus años reproductivos
- para tener un bebé saludable
- para que el cerebro y la columna vertebral de su bebé que aún no ha nacido se formen apropiadamente
- para desarrollar las células rojas de la sangre








Use las etiquetas alimenticias para seleccionar los alimentos que contienen ácido fólico

- Revise los datos nutricionales en las etiquetas alimenticias para encontrar los alimentos que contienen ácido fólico.
- Los alimentos que son buenas fuentes del ácido fólico son aquellos que proporcionan el 10 por ciento, o más, del Valor Diario *(Daily Value)* recomendado.
- El personal de su clínica local o del programa le puede enseñar cómo leer las etiquetas alimenticias.

cereal listo para comer

Datos nutricionales

Una porción de ¾ de taza (30 gramos /1.1 de onzas)
11 porciones por paquete

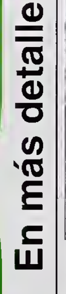
Cantidad de la porción	Cereal	Cereal en una ½ taza de leche descremada fortificada con vitamina A y D
Calorías	120	160
Calorías de grasa	15	15
	% del Valor Diario recomendado **	
Grasa total 2g*	3%	3%
Grasa saturada 1g	5%	5%
Colesterol 0mg	0%	0%
Sodio 210mg	9%	11%
Potasio 45mg	1%	7%
Total de carbohidratos 24g	8%	10%
Fibra dietética 1g	4%	4%
Azúcares 9g		
Proteína 2g		
Vitamina A	15%	20%
Vitamina C	25%	25%
Calcio	0%	15%
Hierro	25%	25%
Vitamina D	10%	25%
Tiamina	25%	30%
Riboflavina	25%	35%
Niacina	25%	25%
Vitamina B6	25%	25%
Ácido fólico	25%	25%
Fósforo	2%	15%

* Cantidad en el cereal. Una media taza de leche descremada contribuye 65 mg de sodio, 6 gramos de carbohidratos en total (6 azúcares), y 4 gramos de proteínas.

** El porcentaje de los Valores Diarios recomendados está basado en una dieta de 2,000 calorías. Puede ser que sus valores diarios sea más altosomás bajos dependiendo de las calorías que necesite:

	Calorías	2,000	2,500
Total de grasa	menos de	65g	80g
Grasa saturada	menos de	20g	25g
Colesterol	menos de	300mg	300mg
Sodio	menos de	2,400mg	2,400mg
Potasio		3,500mg	3,500mg
Total de carbohidratos		300g	375g
Fibra dietética		25g	30g

Ingredientes: Maíz, azúcar, avena entera, almendras, aceite de grano de palma parcialmente hidrogenado, almíbar de maíz alto en fructosa, trigo integral, azúcar morena, leche seca sin grasa, almíbar de maíz, sal, arroz, sabor de mantequilla con otros colores y sabores artificiales, aceites parcialmente hidrogenados de frijol de soya y de semilla de algodón, almidón de maíz modificado, glicerina, aceite de mantequilla, lecitina de soya, ácidos grasos esterificados de glicerol, sabor de malta, goma de guar, ácido ascórbico (vitamina C), niacinamida o vitamina B-3, hierro, hidrocloruro de piridoxina (vitamina B6), riboflavina (vitamina B2), palmitato de vitamina A (protegido con BHT), tiamina hidroclorida (vitamina B1), ácido fólico, y vitamina D.



Acido Fólico	**25%**	**25%**
Fósforo	**2%**	**15%**

*** Cantidad en el cereal. Una media taza de leche descremada contribuye (añade) 65 mg de sodio 6 gramos de carbohidratos en total (6 gramos de azúcares), y 4 gramos de proteínas.**

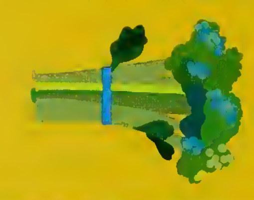
**** El porcentaje de los Valores Diarios recomendados está basado en una dieta de 2,000 calorías. Puede ser que sus Valores Diarios sean más altos o más bajos dependiendo de las calorías que necesite:**

	Calorías	2,000	2,500
Total de grasa	**menos de**	**65g**	**80g**
Grasa saturada	**menos de**	**20g**	**25g**
Colesterol	**menos de**	**300mg**	**300mg**
Sodio	**menos de**	**2,400mg**	**2,400mg**
Potasio		**3,500mg**	**3,500mg**
Total de carbohidratos		**300g**	**375g**
Fibra dietética		**25g**	**30g**

Ingredientes: Maíz, azúcar, avena entera, almendras, aceite de grano de palma parcialmente hidrogenado, almíbar de maíz alto en fructosa, trigo integral, azúcar morena, leche seca sin grasa, almíbar de maíz, sal, arroz, sabor de mantequilla con otros colores y sabores artificiales, aceites parcialmente hidrogenados de frijol de soya y de semilla de algodón, almidón de maíz modificado, glicerina, aceite de mantequilla, lecitina de soya, ácidos grasos esterificados de glicerol, sabor de malta, goma de guar, ácido ascórbico (vitamina C), niacinamida o vitamina B-3, hierro, hidrocloruro de piridoxina (vitamina B6), riboflavina (vitamina B2), palmitato de vitamina A (protegido con BHT), tiamina hidroclorida (vitamina B1), ácido fólico, y vitamina D.







¿Cuánto ácido fólico necesito?

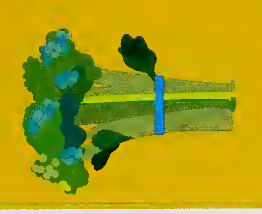


400 microgramos (400 mcg):

- se recomiendan diariamente para todas las mujeres con la capacidad de tener hijos
- se encuentran en muchas de las pastillas de vitaminas para adultos
- son igual que el 100 por ciento del Valor Diario *(Daily Value)* recomendado para el ácido fólico





¿Cómo puedo obtener el ácido fólico que necesito?



- comiendo el número de porciones alimenticias del grupo de vegetales, del grupo de frutas, y del grupo de pan, cereal, arroz, y pasta recomendadas en la Guía Pirámide de Alimentos
- tomando diariamente una pastilla de vitaminas que contenga 400 microgramos de ácido fólico

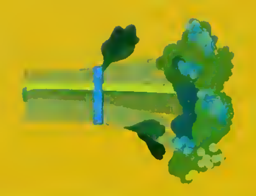
Advertencias importantes



- Pregúntele al personal de salud acerca de la necesidad de tomar diariamente una pastilla de vitaminas que contenga ácido fólico, especialmente si usted está en edad reproductiva.
- Es muy importante que coma saludablemente incluyendo alimentos que son fuentes buenas de ácido fólico (aun si está tomando una píldora de vitamina diaria).









¿Cuáles son algunas fuentes importantes de ácido fólico?



- **Vitaminas**

Escoja una vitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico y tómela diaramente.

- **Los cereales listos para comer (cereales secos)**

Escoja cereales que proporcionen por lo menos un 25 por ciento del Valor Diario recomendado (DV) de ácido fólico por porción. Los cereales que en cada porción proporcionan 100 por ciento del Valor Diario recomendado para el ácido fólico (400 mcg) contienen tanto ácido fólico como muchas de las pastillas de vitaminas.



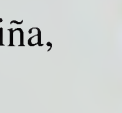
- **El pan enriquecido y los productos de cereal en grano**

Estos incluyen los panes, los bolillos/tortas, la harina de maíz, sémola de maíz, harina de trigo, macarrones, fideos, y arroz.



- **Los panes de harina integral y el gérmen de trigo**

Estos incluyen los panes, los *bagels*, y los molletes hechos con harina integral, centeno, avena, o gérmen de trigo. Además, el gérmen de trigo, por sí solo, es muy buena fuente de ácido fólico.



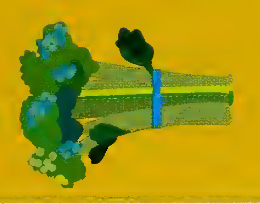
- **Los cítricos y otras frutas y sus jugos**

Estos incluyen las naranjas, el jugo de naranja, el jugo de piña, los aguacates, los melones, y los mangos.



- **Las verduras y otros vegetales**

Estos incluyen los espárragos, la remolacha, el brócoli, coles de Bruselas, *bok-choy*, las hojas de col, las hojas de mostaza, y las hojas de nabo, la coliflor, el maiz, *endive*, los chícharos, la chirivía *(parsnip)*, la lechuga romana, y la espinaca.








- **Los frijoles, los chícharos, o las lentejas cocidas**
Estos incluyen los frijoles cocidos, las habas, los frijoles negros, las judías, los garbanzos, los frijoles rojos, los frijoles pintos, *split peas*, y los frijoles de soya tostados.



- **El hígado cocido y los menudos**
Estos incluyen el hígado de res, puerco y de aves de corral así como el menudo del pollo.

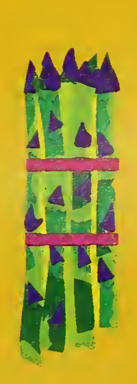


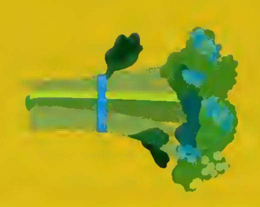
- **Las nueces* y las semillas***
Estas incluyen las almendras, la nuez de la india, las nueces mixtas, los cacahuates, la nuez del nogal, las semillas de calabaza, y las semillas de girasol.



- **Otros alimentos**
Estos incluyen una rebanada de pizza de queso, un burrito con frijoles, una enchilada con frijoles y queso, y el chili.

* Consulte con el personal de salud antes de alimentar a los niños chiquitos con nueces, semillas, mantequilla de cacahuate, y con otras mantequillas de nueces y semillas, ya que ellos corren el riesgo de ahogarse o de tener alergias alimenticias a las nueces, semillas y a sus derivados.







Maneras de usar alimentos que contienen ácido fólico



- Use cereales fortificados y gérmen de trigo para hacer panes, molletes, galletas, o *meat loaf.*
- Escoja jugos cítricos con un 100 por ciento de contenido de jugo, en vez de las sodas, el té, el café, o las bebidas que contienen jugos.
- Coma frutas, nueces, y semillas como un bocadillo o como postre.
- Coma vegetales frescos y crudos en ensaladas o con un aderezo.
- Coma vegetales al vapor u hornados, en vez de hervidos. Los vegetales pueden perder el ácido fólico y otras vitaminas al hervirlos.
- Agréguele frijoles cocidos, chícharos o lentejas a las sopas, a las ensaladas, y a los platillos preparados.
- Agréguele nueces y semillas a las ensaladas, a los platillos sofritos, a los panes hornados, y a las galletas.











La alimentación con el pecho es la mejor



¿Por qué es tan bueno alimentar con el pecho a los bebés?

Porque la leche materna:

- es el alimento perfecto para los bebés
- es fácil de digerir para el bebé
- siempre está tibia y lista para alimentar al bebé
- protege a los bebés contra las infecciones y las alergias alimenticias

Porque los bebés que son alimentados con el pecho:

- les conforta y les gusta ser alimentados con el pecho
- se enferman con menos frecuencia
- vomitan menos y tienen menos diarrea y estreñimiento
- pueden tener menos riesgo del Síndrome Infantil de Muerte Repentina (SIDS)









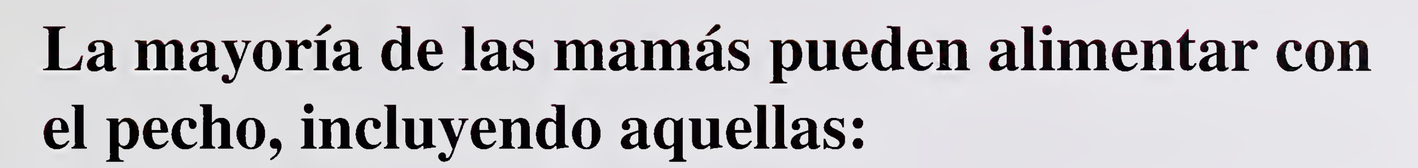


¿Por qué es tan bueno para las mamás alimentar con el pecho?

Porque el alimentar con el pecho:

- es algo especial que usted puede hacer para su bebé
- ayuda tanto a las mamás como a los bebés a formar un vínculo emocional
- es un tiempo para que las mamás se relajen y puedan disfrutar de sus bebés
- es más barato y más fácil que alimentar al bebé con biberón
- ayuda a que el útero de la mujer regrese a su tamaño normal
- puede ayudarle a las mamás a perder el peso que aumentaron durante el embarazo
- puede proteger a las mamás contra el cáncer del seno







La mayoría de las mamás pueden alimentar con el pecho, incluyendo aquellas:

- de todas las edades
- con senos pequeños
- quienes han tenido nacimientos múltiples
- quienes han tenido una cesárea
- quienes trabajan o asisten a la escuela



Alimente con el pecho ésta o la próxima vez

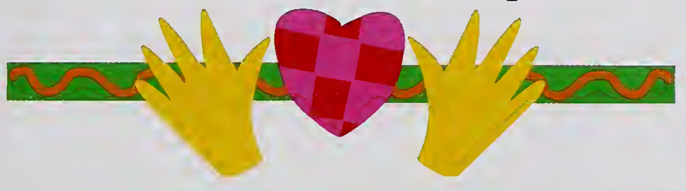
- Si usted está alimentando con el pecho, ¡felicidades para usted y su bebé!
- Aunque el alimentar con el pecho es natural, puede ser que se sienta insegura al principio. Tenga paciencia mientras aprende ésta destreza nueva.



- Su pareja, familia y amigos pueden apoyarle para que la alimentación con el pecho sea un gran éxito.
- Para más información acerca de la alimentación con el pecho, vea la sección de "Evitar el tabaco, el alcohol, y otras drogas."
- Si usted no está alimentando con el pecho, piense en hacerlo si tiene otro bebé.



- El personal de su clínica local o del programa le pueden ayudar si tiene preguntas acerca de la alimentación con el pecho.












Vacune a sus niños contra las enfermedades

¿Qué significa "vacunar"?

- Las inmunizaciones, las vacunaciones, y las vacunas, incluyendo aquellas tomadas oralmente (por la boca), son términos que se usan comúnmente para las "inyecciones."
- Las vacunas protegen a la gente contra enfermedades como el sarampión, las paperas, el polio, y la tos ferina.
- Estas enfermedades pueden causar ceguera, sordera, problemas de la respiración, daño cerebral o la muerte.

¿Quién necesita las vacunas?

- Las vacunas no solo son para los bebés. Los niños grandecitos, los adolescentes, y los adultos también las necesitan.
- La alimentación con el pecho ayuda a proteger a los bebés contra las infecciones. Sin embargo, aunque los bebés sean alimentados con el pecho también necesitan las vacunas a tiempo.
- Todas las personas necesitan las vacunas a tiempo para ayudar a protegerse contra las enfermedades.







¿Cuándo se necesitan las vacunas?

Para los bebés:

- Los bebés deben de recibir sus primeras vacunas poco después de haber nacido.
- Se necesitan por lo menos tres visitas para las vacunas antes de que el bebé cumpla un año.

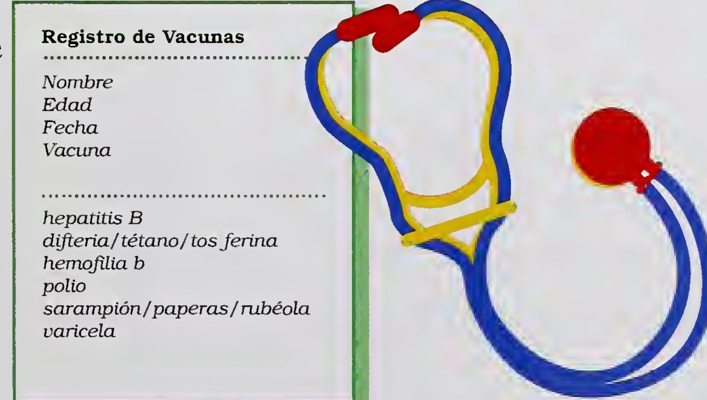
Para los niños, los adolescentes y los adultos:

- Se necesitan una o dos visitas adicionales para las vacunas antes del segundo cumpleaños.
- Otras vacunas son necesarias cuando el niño comienza la escuela.
- Los niños mayores, los adolescentes y los adultos necesitan vacunas adicionales.
- Si usted quiere quedar embarazada, asegúrese de que sus vacunas y las vacunas de sus niños estén actualizadas.



Para todas las personas:

- Pídale un horario de vacunas al personal de salud o al personal del programa o de la clínica local.
- Mantenga un registro de vacunas para cada uno de sus niños y para usted.





¿Son seguras las vacunas?

- Sí, las vacunas son seguras. Las reacciones serias son muy raras.
- Algunas veces ocurren reacciones leves, tales como la fiebre o el dolor, el enrojecimiento o la inflamación en el lugar donde se le puso la inyección.
- Por lo general, cualquier reacción a las vacunas desaparece después de unas pocas horas o días.

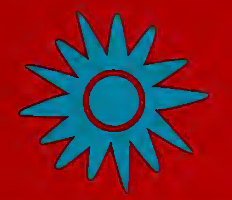
¿Cuánto cuestan las vacunas?

- Muchos establecimientos ofrecen las vacunas gratuitamente o a muy bajo costo.
- Consulte con el personal del programa o de la clínica de su comunidad para saber adonde puede ir para ahorrar dinero y conseguir las vacunas.

¿Adónde debo de ir para obtener las vacunas?

- Al departamento de salud o a las clínicas de su comunidad
- A la mayoría de los consultorios médicos
- A algunas ferias relacionadas con la salud
- A algunas clínicas de WIC

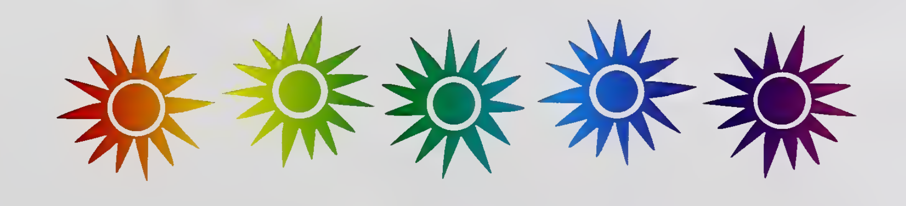







Evite el tabaco, el alcohol, y otras drogas

- El tabaco se fuma en cigarrillos, cigarros (puros) y pipas. El humo de segunda mano es el humo del tabaco en el aire.
- El rapé, el cual se mastica, se aspira o se sumerje dentro del labio, y luego se escupe, es una forma de usar tabaco sin fumarlo.
- El uso del alcohol incluye el tomar licor, bebidas mixtas, cerveza, vinos, y vinos refrescantes (*wine coolers*).
- Las drogas de la calle (ilegales o ilícitas) tienen muchos nombres y formas, y se usan de diferentes maneras. Algunos ejemplos de las drogas de la calle son la cocaína/*crack*, la heroína, la marijuana, y el *LSD*.
- Los productos caseros comunes, tales como los líquidos para limpieza, latas de aerosol, y los pegamentos pueden ser drogas dañinas si se aspiran, se inhalan, o se beben.
- Las medicinas (tanto las que son recetadas por el personal médico como las que se compran sin receta en las tiendas, tales como las pastillas para dormir, para el dolor, y para las dietas) también pueden ser drogas dañinas cuando no se usan como se recomiendan.








¿Por qué es dañino usar drogas?

El tabaco

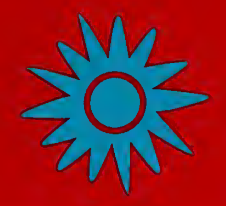
- El fumar tabaco aumenta su riesgo de enfermedades pulmonares, derrame, ataque al corazón, cáncer, y de arrugas prematuras en la piel.
- El usar tabaco sin humo, o el rapé, aumenta su riesgo de enfermedad en las encías, úlceras en la boca, cáncer, y presión arterial alta.
- El respirar el humo del tabaco de segunda mano, sin haberlo fumado se llama "fumar pasivamente." Ésto es dañino para todos, especialmente para los niños pequeños. Ésto aumenta el riesgo de problemas del pulmón, cáncer, e infecciones respiratorias.

El alcohol

- El alcohol es dañino cuando se usa muy frecuentemente o cuando se usa en cantidades grandes. El alcohol puede dañar el hígado y otros órganos de su cuerpo.

TABACO ALCOHOL








Otras drogas

- El usar drogas de la calle aunque sea una vez, pueden dañar su cuerpo y su mente y posiblemente, estas drogas pueden matarle.
- El oler, inhalar, o beber productos de limpieza doméstica, aunque sea sólo una vez, también puede ser fatal.
- El usar medicinas en formas diferentes a como fueron recetadas también puede ser dañino o fatal.

Todas las drogas

- El usar tabaco, alcohol, y otras drogas puede causarle una dependencia de por vida en éstas drogas.
- Si usted está pensando en tener un bebé o si queda embarazada, el usar tabaco, alcohol y otras drogas, incluyendo algunas medicinas, puede dañar a su bebé que aún no ha nacido.
- Si usted está alimentando con el pecho, el usar tabaco, alcohol y otras drogas, incluyendo algunas medicinas, puede afectar su leche materna y por lo tanto dañar a su bebé.

OTRAS DROGAS



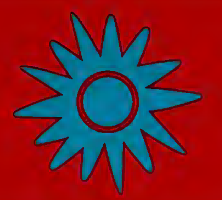





Protéjase contra las drogas

- Lo mejor es reducir o dejar de usar tabaco, alcohol u otras drogas. El personal de su clínica local o del programa pueden decirle dónde puede encontrar ayuda.
- Pídale a su familia y a sus amigos que le apoyen en su decisión de no usar tabaco, alcohol y otras drogas.
- Busque en su directorio telefónico los números para Alcohólicos Anónimos *(AA)*, y de Narcóticos Anónimos *(NA)*. Además, bajo el tema de "fumar" (de cigarrillos, puros, etc.) del directorio telefónico puede encontrar contactos, maneras o lugares donde le pueden ayudar a dejar de fumar.

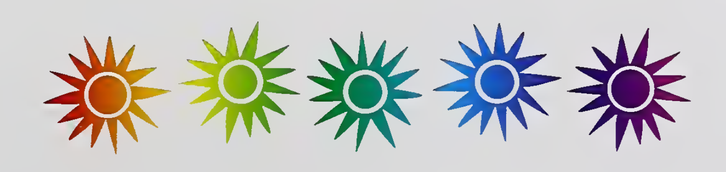







Proteja a sus niños contra las drogas

- Si usted está alimentando con el pecho y usa tabaco, alcohol o medicinas, pregúntele al personal de salud cómo puede alimentar con el pecho a su bebé de una forma segura.
- Si está pensando en tener un bebé o si queda embarazada, no use tabaco, alcohol, ni otras drogas. Consulte con su personal médico antes de tomar medicinas.
- Sea un buen ejemplo para sus hijos al no usar tabaco, alcohol u otras drogas.
- Siéntese con sus niños en las áreas de no fumar en los restaurantes y en otros edificios.
- Establezca para su familia y sus amigos la regla de "no fumar" adentro de su casa.
- Pídale a otras personas que no fumen cuando usted o sus niños estén presentes.
- Guarde los productos de limpieza doméstica y las medicinas fuera del alcance de sus niños.
- Hable con sus niños a temprana edad de por qué es dañino usar tabaco, alcohol y otras drogas.
- Recuerde que las personas que usan tabaco, alcohol y otras drogas ponen en riesgo de accidentes, daños y violencia a los niños bajo su cuidado.

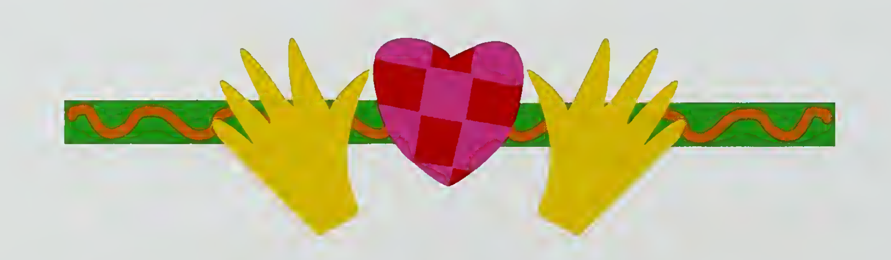







Un mensaje final para mamá:

- Las sugerencias de salud en este folleto le pueden ayudar ahora mismo o en el futuro.
- La clínica de su comunidad o el personal del programa le puede referir a otras personas o lugares para que reciba ayuda adicional o para más información.
- Use la parte de atrás de este folleto para anotar el nombre, los lugares, y números de teléfono de contactos importantes.
- Cada vez que se da a luz es un evento muy especial. Ahora, usted debería relajarse y disfrutar de ser mamá.









Personas, locales, y sus números de teléfono para pedir ayuda o más información

















U.S. Department of Agriculture
Food and Nutrition Service

Program Aid No. 1602-S
Spanish Version September 2000
Reviewed and approved for reprinting September 2003

La información del ácido fólico en este folleto se adaptó de los materiales del Departmento de Salud de Texas, Sección de Mujeres y Niños.

La información de las vacunas en este folleto se adaptó de los materiales producidos por la Campaña Nacional de Inmunización y de la Campaña de Inmunización del estado de New York.

En cumplimiento con lo establecido por las leyes federales y los reglamentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América *(USDA)*, esta institución prohibe discriminar a las personas debido a su raza, color, nacionalidad, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja por discriminación, favor de escribir al *USDA Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Ave., S.W., Washington, DC 20250-9410,* o llamar al (202) 720-5964 (sistema de voz o si tiene un impedimento auditivo). El *USDA* ofrece igualdad en las oportunidades de servicios y empleo para todos.

☆ U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE: 2003–521-648